

Metode Dasar Meditasi

oleh Ajahn Brahmavamso

NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO SAMMASAMBUDDHASSA

Bagian 1

Meditasi adalah jalan untuk mencapai pelepasan. Dalam meditasi orang melepas dunia yang rumit di luar untuk dapat meraih dunia yang tenteram di dalam. Dalam semua jenis aliran mistik dan dalam banyak tradisi, ini dikenal sebagai jalan menuju pikiran yang murni dan kokoh. Pengalaman dari pikiran yang murni ini, terbebas dari dunia, sangatlah menakjubkan dan membahagiakan.

Selama retreat meditasi ini akan diperlukan kerja keras pada mulanya, namun embanlah kerja kerasnya dengan menyadari bahwa hal itu akan mengarahkan anda untuk mengalami keadaan-keadaan yang sangat indah dan berarti. Semua itu akan sebanding dengan usahanya! Merupakan sebuah hukum alam bahwa tanpa usaha orang takkan dapat membuat kemajuan. Entah orang tersebut adalah seorang perumah-tangga ataupun rahib, tanpa usaha orang takkan sampai ke manapun, dalam meditasi atau apapun juga.

Usaha saja, walau demikian, tidaklah cukup. Usaha perlu kecakapan. Ini berarti mengarahkan energi anda persis pada tempat yang benar dan menjaganya di sana sampai tugasnya selesai. Usaha yang penuh kecakapan tidaklah merintangai maupun mengganggu anda, sebaliknya itu menghasilkan kedamaian yang indah dari meditasi mendalam.

Untuk dapat mengetahui ke mana usaha anda semestinya diarahkan, anda harus memiliki pemahaman yang jernih mengenai tujuan meditasi. Tujuan dari meditasi ini adalah kesunyian yang indah, keheningan dan kejernihan pikiran. Bila anda dapat mengerti tujuan tersebut maka tempat untuk mengerahkan usaha anda, cara-cara untuk mencapai tujuan tersebut menjadi sangat jelas.

Usahanya diarahkan untuk melepas, untuk mengembangkan pikiran yang condong pada pelepasan. Salah satu dari banyak pernyataan sederhana namun mendalam dari Sang Buddha adalah bahwa "seorang meditator yang pikirannya condong pada pelepasan, dengan mudah mencapai Samadhi (tujuan meditasi)". Meditator seperti itu memperoleh tingkat-tingkat kebahagiaan batin secara hampir-hampir otomatis. Apa yang Sang Buddha katakan adalah bahwa penyebab utama untuk mencapai meditasi yang mendalam, untuk mencapai tingkat-tingkat yang sangat kuat ini adalah kemauan untuk meninggalkan, untuk melepas dan untuk menanggalkan.

Selama retreat meditasi ini, kita tidak akan mengembangkan pikiran yang menumpuk dan melekat pada segala hal, namun sebaliknya kita mengembangkan pikiran yang mau melepas segala hal, melepas segala beban. Di luar meditasi kita harus membawa beban berupa tugas-tugas kita yang banyak, bagaikan begitu banyak kopor-kopor berat, namun di dalam masa meditasi muatan sebanyak itu tidaklah diperlukan. Jadi, di dalam meditasi tinjaulah apakah anda dapat membongkar muatan sebanyak mungkin. Pikirkan segala hal ini sebagai beban, bobot berat yang menghimpit anda. Kemudian anda akan mempunyai sikap yang benar untuk melepas segala hal ini, meninggalkan mereka dengan bebas tanpa memandangi balik. Usaha ini, sikap ini, gerakan pikiran yang condong pada pelepasan ini, adalah apa yang akan mengarahkan anda ke dalam meditasi yang mendalam. Bahkan selama tingkat-tingkat awal dari retreat meditasi ini, cobalah apakah anda dapat membangkitkan energi pelepasan, kemauan untuk memasrahkan segala hal, dan sedikit demi sedikit pelepasan akan terjadi. Ketika anda memasrahkan segala hal dalam pikiran anda maka anda akan merasa lebih ringan, tak berbeban dan bebas. Dalam jalan meditasi, meninggalkan segala hal itu terjadi secara bertahap, langkah demi langkah.

Anda boleh melewati tahap awal secara cepat bila anda mau, namun hati-hatilah bila anda melakukannya. Kadang kala ketika anda melewati langkah-langkah awal terlalu cepat, anda temukan bahwa pekerjaan pendahuluan belum selesai. Seperti mencoba membangun sebuah rumah di atas landasan yang lemah dan terburu-buru. Strukturnya dibangun dengan cepat, namun runtuh dengan cepat pula! Jadi anda bijaksana menghabiskan banyak waktu pada landasannya, dan juga pada "lantai pertama", membuat pekerjaan dasar dengan baik, kuat dan kokoh. Kemudian ketika anda berlanjut ke lantai yang lebih tinggi, tingkat-tingkat kebahagiaan meditasi, mereka pun stabil dan kokoh.

Dalam cara saya mengajar meditasi, saya suka memulai pada tahap yang sangat sederhana berupa *pelepasan muatan masa lalu dan masa depan*. Kadang anda mungkin berpikir bahwa ini adalah hal yang sangat mudah untuk dilakukan, bahwa ini terlalu dasar. Namun, bila anda memberikan segenap usaha anda, tidak berlari mendahului menuju tahap-tahap meditasi yang lebih tinggi sampai anda telah secara layak mencapai tujuan pertama berupa perhatian yang terus-menerus pada saat ini, maka anda akan temukan nantinya bahwa anda telah membentuk landasan yang sangat kuat

untuk membangun tahap-tahap yang lebih tinggi.

Meninggalkan masa lalu berarti bahkan tidak memikirkan pekerjaan anda, keluarga anda, komitmen-komitmen anda, tanggung jawab-tanggung jawab anda, sejarah hidup anda, masa-masa baik maupun buruk yang anda alami sewaktu kecil..., anda meninggalkan semua pengalaman masa lalu dengan tidak memperlihatkan minat padanya sama sekali. Anda menjadi seseorang yang tanpa sejarah hidup selama waktu anda bermeditasi. Anda bahkan tidak berpikir dari mana anda berasal, di mana anda dilahirkan, siapa orang tua anda atau bagaimana anda dulu diasuh. Semua sejarah hidup ditinggalkan dalam meditasi. Dengan begini, setiap orang di retreat ini menjadi sebanding, hanya seorang meditator. Tidak penting seberapa banyak tahun anda telah bermeditasi, entah anda seorang kawakan atau pemula. Bila anda meninggalkan semua sejarah hidup tersebut maka kita semua sebanding dan bebas. Kita membebaskan diri kita dari berbagai keprihatinan, pencerapan dan pemikiran ini yang membatasi kita dan yang menghentikan kita dalam mengembangkan kedamaian yang timbul dari pelepasan. Jadi setiap "bagian" dari sejarah hidup anda akhirnya dilepas, bahkan sejarah hidup mengenai apa yang telah terjadi pada diri anda sejauh ini dalam retreat ini, bahkan ingatan mengenai apa yang terjadi pada diri anda sesaat yang lalu! Dengan begini, anda tidak membawa beban dari masa lalu ke dalam masa kini. Apapun yang telah terjadi, anda tidak lagi berminat padanya dan anda melepaskannya. Anda tidak membiarkan masa lalu berkumandang dalam pikiran anda.

Saya menggambarkan ini umpamanya mengembangkan pikiran anda laksana sel berbantal. Sewaktu pengalaman, pencerapan atau pemikiran apapun menghantam tembok dari "sel berbantal", ia tidak mental balik kembali. Ia cuma tenggelam dalam bantalan dan berhenti tepat di sana. Jadi kita tidak membiarkan masa lalu bergema dalam kesadaran kita, pastinya bukan hari kemarin dan segala masa sebelumnya, sebab kita sedang mengembangkan pikiran yang condong pada pelepasan, pamasrahan dan tak berbeban.

Beberapa orang mempunyai pandangan bahwa bila mereka mengambil masa lalu untuk perenungan, mereka entah bagaimana dapat belajar sesuatu darinya dan memecahkan masalah-masalah masa lalu. Namun, anda harus mengerti bahwa sewaktu anda menatap masa lalu, anda bagaimanapun juga melihat melalui lensa yang terdistorsi. Bagaimanapun itu anda pikirkan, sebenarnya itu tidak sungguh-sungguh demikian! Inilah mengapa orang-orang berdebat mengenai apa yang sesungguhnya terjadi, bahkan beberapa saat yang lalu. Diketahui secara luas oleh polisi yang menyelidiki kecelakaan lalu lintas bahwa walaupun kecelakaan tersebut mungkin baru terjadi setengah jam yang lalu, dua saksi mata yang berbeda, keduanya sungguh-sungguh jujur, akan memberikan penuturan yang berbeda. Ingatan kita tak dapat dipercaya. Bila anda mempertimbangkan betapa tidak terpercayanya ingatan, maka anda tak akan menaruh nilai pada pemikiran tentang masa lalu. Kemudian anda akan melepaskannya. Anda dapat menguburnya, sebagaimana anda mengubur orang yang telah meninggal. Anda menaruhnya dalam peti mati kemudian menguburnya, atau mengremasinya, dan berakhirlah sudah, selesai. Jangan lekat pada masa lalu. Jangan terus membawa peti dari saat-saat yang mati di kepala anda. Bila anda lakukan maka anda memboboti diri sendiri dengan beban berat yang bukan benar-benar milik anda. Biarkan semua masa lalu lewat dan anda punya kemampuan untuk bebas pada saat kini.

Sedangkan untuk masa depan,antisipasi, kekhawatiran, rencana-rencana, dan pengharapan -- lepaskan pula semua itu. Sang Buddha suatu ketika berkata mengenai masa depan "apapun yang anda bayangkan, itu akan selalu sesuatu yang berbeda"! Masa depan ini diakui oleh orang yang arif sebagai tak pasti, tak diketahui dan begitu tak terduga. Seringkali merupakan suatu kedunguan untuk membayangkan masa depan, dan selalu merupakan kesia-siaan besar dari waktu anda untuk memikirkan masa depan di dalam meditasi.

Sewaktu anda bekerja dengan pikiran anda, anda temukan bahwa pikiran begitu anehnya. Ia dapat melakukan hal-hal yang menakjubkan dan tak terduga. Sangatlah umum bagi para meditator yang sedang mengalami masa sulit, yang tidak merasa damai, untuk duduk di sana berpikir "Nah ini lagi, satu jam frustrasi". Walaupun mereka mulai berpikir seperti itu, menyangka akan gagal, sesuatu yang aneh terjadi dan mereka masuk ke dalam meditasi yang sangat damai.

Baru-baru ini saya mendengar seorang laki-laki yang menjalani retreat sepuluh hari pertamanya. Setelah hari pertama tubuhnya terasa begitu sakit hingga ia meminta pulang ke rumah. Gurunya berkata "Tinggallah sehari lagi dan rasa sakitnya akan lenyap, saya janji". Maka ia tinggal sehari lagi, rasa sakitnya semakin menjadi-jadi hingga ia ingin pulang ke rumah lagi. Gurunya mengulangi "satu hari lagi saja, rasa sakitnya akan pergi". Ia tinggal untuk hari ketiga dan rasa sakitnya semakin parah. Tiap-tiap sembilan hari itu, di sore hari ia mendatangi gurunya dan, kesakitan, meminta untuk pulang ke rumah dan gurunya akan berkata, "satu hari lagi saja dan sakitnya akan lenyap". Sungguh-sungguh melampaui harapannya bahwa, pada hari terakhir, sewaktu ia mulai duduk pertama di pagi hari, rasa sakitnya benar-benar lenyap! Tidak datang kembali. Ia dapat duduk dalam jangka waktu yang panjang tanpa rasa sakit sama sekali! Ia begitu keheranan pada betapa menakjubkannya pikiran ini dan bagaimana ia dapat membuahkan hasil-hasil yang begitu tak terduga. Jadi, anda tidak mengetahui masa depan. Bisa sedemikian anehnya, bahkan ganjil, benar-benar melampaui apapun yang anda harapkan. Pengalaman-pengalaman seperti ini memberikan anda kebijaksanaan dan keberanian untuk meninggalkan semua pikiran mengenai masa depan, dan semua harapan-harapannya sekalian.

Sewaktu anda sedang bermeditasi dan berpikir "Masih berapa menit lagi mesti dijalani? Berapa lama lagi saya harus menahan semua ini?" maka itu hanyalah mengeluyur ke dalam masa depan lagi. Rasa sakitnya bisa saja lenyap dalam sekejap. Kejap berikutnya bisa saja bebas. Anda tak bisa menyangka apa yang akan terjadi.

Sewaktu dalam retreat, anda telah bermeditasi selama banyak sesi, anda barangkali berpikir bahwa tak satupun dari meditasi-meditasi itu yang bagus. Dalam sesi meditasi berikutnya anda duduk dan segalanya menjadi begitu damai dan mudah. Anda berpikir "Wah! Sekarang saya bisa bermeditasi!", namun meditasi berikutnya jelek kembali. Apa yang terjadi di sini?

Guru meditasi pertama saya memberitahukan saya sesuatu yang waktu itu terdengar sangat aneh. Ia bilang bahwa tak ada meditasi yang buruk! Ia benar. Semua meditasi-meditasi itu yang anda sebut buruk, mengecewakan dan tak sesuai dengan harapan-harapan anda, semua meditasi itu adalah di mana anda melakukan kerja keras untuk "cek gajian" anda...

Ini seperti seseorang yang pergi bekerja hari Senin seharian dan tak mendapat uang di akhir hari tersebut. "Untuk apa kulakukan semua ini?", ia berpikir. Ia bekerja hari Selasa seharian dan masih tetap tidak mendapat apa-apa. Satu hari yang buruk lagi. Hari Rabu seharian, hari Kamis seharian, dan tetap tak terlihat apa-apa dari kerja keras tersebut. Itu adalah empat hari buruk berturut-turut. Kemudian datang hari Jumat, ia melakukan pekerjaan yang persis sama seperti sebelumnya dan di akhir hari tersebut boss-nya memberikan ia sebuah cek gajian. "Wah! Kenapa tiap hari tak bisa jadi hari gajian?!"

Mengapa tiap meditasi tak bisa jadi "hari gajian"? Nah, apakah anda mengerti perumpamaan itu? Adalah dalam meditasi-meditasi yang sulit anda membangun kredit anda, anda membangun sebab-sebab untuk sukses. Bekerja mencari kedamaian dalam meditasi-meditasi yang sulit, anda membangun kekuatan anda, momentum untuk kedamaian. Kemudian sewaktu terdapat cukup kredit dari hal-hal yang baik, pikiran masuk ke dalam meditasi yang bagus dan itu terasa laksana "hari gajian". Di dalam meditasi-meditasi yang buruklah anda bekerja.

Dalam retreat yang saya berikan di Sydney baru-baru ini, selama waktu wawancara, seorang wanita memberitahu saya bahwa ia telah jengkel pada saya seharian, namun untuk dua sebab yang berbeda. Dalam meditasi-meditasi awal ia mengalami masa yang sulit dan merasa jengkel pada saya karena tidak membunyikan bel untuk mengakhiri meditasi lebih dini. Dalam meditasi berikutnya ia masuk ke dalam keadaan damai yang indah dan merasa jengkel pada saya karena membunyikan bel terlalu dini. Sesi-sesi tersebut semua sama panjangnya, persis satu jam. Anda tak bakalan menang sebagai seorang guru, membunyikan bel!

Inilah yang terjadi sewaktu anda mengantisipasi masa depan, berpikir "Berapa menit lagi sampai belnya berbunyi?" Itulah di mana anda menyiksa diri sendiri, sewaktu anda mengangkat sebuah beban berat yang bukan urusan anda. Jadi hati-hatilah untuk tidak mengangkat kopor berat berupa "Berapa menit lagi mesti dijalani?" atau "Apa yang mesti kulakukan selanjutnya?" Bila itu adalah apa yang sedang anda pikirkan, maka anda tidak menaruh perhatian pada apa yang terjadi sekarang. Anda tidak melakukan meditasi. Anda telah kehilangan alurnya dan mencari kesulitan.

Dalam tahap meditasi ini jagalah perhatian anda tepat pada saat ini, pada titik di mana anda bahkan tidak mengetahui hari apa itu atau pukul berapa itu -- pagi? sore? tidak tahu! Apa yang anda ketahui adalah saat apa itu -- saat ini! Dengan begini anda tiba pada skala waktu monastik yang indah di mana anda hanya bermeditasi dalam saat ini, tidak tahu berapa banyak menit yang telah lewat dan berapa banyak yang masih tersisa, bahkan tidak ingat hari apa saat itu.

Suatu kali, sebagai seorang rahib muda di Thailand, saya betul-betul lupa tahun apa saat itu! Adalah mengagumkan hidup dalam alam yang nirwaktu, sebuah alam yang begitu jauh lebih bebas daripada dunia yang dikejar waktu yang biasa kita tinggali. Dalam alam yang nirwaktu, anda mengalami saat ini, sebagaimana semua orang-orang bijak telah alami saat-saat yang sama ini selama beribu-ribu tahun. Itu akan selalu seperti ini, tidak berbeda. Anda telah tiba ke dalam kenyataan mengenai sekarang.

Kenyataan mengenai sekarang itu menakjubkan dan mengagumkan. Sewaktu anda telah meninggalkan semua masa lalu dan masa depan, itu seolah-olah anda telah bangkit hidup. Anda ada di sini, anda eling. Inilah tahap pertama dari meditasi, keelingan yang terus-menerus hanya pada saat ini. Mencapai hal ini, anda telah melakukan banyak sekali. Anda telah melepas beban pertama yang menghentikan meditasi mendalam. Jadi berikan upaya yang banyak untuk mencapai tahap pertama ini sampai kuat, kokoh dan teguh. Setelah itu kita akan memperhalus keelingan saat ini tersebut ke dalam tahap berikutnya -- keelingan sunyi atas saat ini.

Bagian 2

Dalam Bagian 1 dari artikel tiga bagian ini, saya uraikan secara garis besar tujuan dari meditasi ini, yakni kesunyian, keheningan dan kejernihan pikiran yang indah, yang mengandung wawasan-wawasan yang paling mendalam. Kemudian saya tunjukkan tema dasar yang membentang bagaikan benang tak terputus di sepanjang semua meditasi, yaitu pelepasan beban-beban jasmaniah maupun batiniah. Akhirnya, dalam Bagian 1, saya gambarkan secara panjang lebar latihan yang mengarah pada apa yang saya sebut tahap pertama dari meditasi ini, dan tahap pertama tersebut dicapai ketika meditator dengan nyaman tinggal dalam saat ini selama jangka waktu yang panjang & tak terputus. Sebagaimana saya tulis dalam artikel sebelumnya "Kenyataan mengenai sekarang itu menakjubkan dan mengagumkan... Mencapai hal ini, anda telah melakukan banyak sekali. Anda telah melepas beban pertama yang menghentikan meditasi mendalam." Namun setelah mencapai begitu banyak, orang mesti melangkah lebih jauh ke dalam kesunyian pikiran yang semakin indah dan sesungguhnya.

Perlu dijelaskan di sini perbedaan antara keelingan sunyi atas saat ini dan berpikir mengenainya. Perumpamaan menonton pertandingan tenis di TV akan memberi kejelasan. Sewaktu menonton pertandingan semacam itu, anda bisa perhatikan bahwa pada kenyataannya terdapat dua pertandingan yang terjadi secara bersamaan -- ada pertandingan yang anda lihat di layar, dan ada pertandingan yang anda dengar digambarkan oleh komentator. Apalagi bila seorang Australia bermain dengan seorang Selandia Baru maka komentar dari komentator Australia bakalan banyak berbeda dari apa yang sesungguhnya terjadi! Komentar seringkali bias. Dalam perumpamaan ini, menonton layar tanpa komentar berarti keelingan sunyi dalam meditasi, menaruh perhatian pada komentar berarti berpikir mengenainya. Anda mesti

sadari bahwa anda jauh lebih dekat pada Kebenaran sewaktu anda mengamati tanpa komentar, sewaktu anda mengalami hanya keelingan sunyi atas saat kini.

Kadang kala lewat komentar hatilah bahwa kita pikir kita mengenal dunia. Sesungguhnya, celoteh hati tidak mengenal dunia sama sekali! Celoteh hatilah yang merangkai waham penyebab penderitaan. Celoteh hatilah yang menyebabkan kita marah terhadap mereka yang kita anggap musuh kita, dan mempunyai kelekatan yang berbahaya terhadap mereka yang kita anggap orang-orang yang kita cintai. Celoteh hati menyebabkan semua masalah-masalah hidup. Ia membangun rasa takut dan bersalah. Ia menciptakan kekhawatiran dan depresi. Ia membangun ilusi seperti komentator mahir di TV dapat memanipulasi pemirsa untuk menimbulkan kemarahan atau tangisan. Maka bila anda mencari Kebenaran, anda mesti menghargai keelingan sunyi, memandangnya sangat penting, sewaktu bermeditasi, daripada pikiran apapun juga.

Penghargaan tinggi yang orang berikan pada pemikiran-pemikirannya yang merupakan rintangan utama menuju keelingan sunyi. Dengan berhati-hati menyingkirkan rasa penting yang orang berikan pada pemikirannya dan menyadari nilai serta kebenaran dari keelingan sunyi merupakan wawasan yang membuat tahap kedua ini -- keelingan sunyi atas saat kini -- menjadi mungkin.

Salah satu cara yang indah untuk mengatasi komentar hati adalah dengan mengembangkan semacam keelingan saat kini yang halus, di mana anda memperhatikan tiap saat begitu dekatnya sehingga anda sama sekali tidak punya waktu untuk mengomentari apa yang baru terjadi. Sebuah pikiran seringkali merupakan pendapat mengenai apa yang baru terjadi, misalnya "Itu *tadi* bagus", "Itu *tadi* jelek", "Apa itu *tadi*?" Semua komentar ini adalah mengenai pengalaman yang baru lewat. Sewaktu anda mencatat, membuat komentar mengenai pengalaman yang baru lewat, maka anda tidak menaruh perhatian pada pengalaman yang baru saja tiba. Anda berurusan dengan pengunjung-pengunjung lama dan mengabaikan pengunjung-pengunjung baru yang datang sekarang!

Anda bisa bayangkan pikiran anda sebagai tuan rumah di sebuah pesta, bertemu dengan tamu-tamu ketika mereka sampai di pintu. Bila seorang tamu sampai dan anda menemuinya serta mulai bercakap-cakap dengannya mengenai ini itu, maka anda tidak melakukan tugas anda menaruh perhatian pada tamu baru yang sampai di pintu. Oleh sebab seorang tamu sampai di pintu setiap saat, yang anda bisa lakukan hanyalah menyalaminya dan kemudian segera menyalami yang berikutnya. Anda tidak mampu untuk masuk ke dalam percakapan yang singkat sekalipun dengan tamu mana saja, karena ini berarti anda akan melewatkan tamu yang berikutnya. Dalam meditasi, semua pengalaman datang lewat pintu indera-indera kita ke dalam pikiran satu demi satu secara berurutan. Bila anda menyalami satu pengalaman dengan keelingan dan kemudian masuk ke dalam percakapan dengan tamu anda tersebut, maka anda akan melewatkan pengalaman berikutnya yang ikut tepat di belakangnya.

Bila anda benar-benar bersama tiap pengalaman, dengan tiap tamu yang datang di pikiran anda, maka anda tidak punya ruang untuk celoteh hati. Anda tak dapat mengoceh pada diri anda oleh sebab anda sepenuhnya sibuk dalam menyalami segalanya secara eling ketika itu tiba di pikiran anda. Inilah keelingan saat kini yang halus sampai kepada tingkat di mana ia menjadi keelingan sunyi kini dalam setiap saat.

Anda temukan, ketika mengembangkan tingkat kesunyian hati tersebut, bahwa ini mirip melepaskan satu lagi beban yang berat. Ini seolah-olah anda telah membawa ransel besar berat di punggung anda selama empat atau lima puluh tahun terus-menerus dan selama waktu tersebut anda dengan letihnya tertatih-tatih menempuh berkilo-kilo meter. Sekarang anda telah memiliki keberanian dan menemukan kebijaksanaan untuk melepas ransel tersebut dan menaruhnya di tanah untuk sementara. Orang merasa begitu sangat lega, begitu ringan, begitu bebas oleh sebab ia sekarang tidak dibebani dengan ransel berat berupa ocehan hati tersebut.

Metode bermanfaat lain dalam mengembangkan keelingan sunyi adalah dengan mengenali jeda di antara pikiran, di antara periode ocehan hati. Bila anda perhatikan dari dekat dengan keelingan yang tajam sewaktu satu pikiran berakhir dan sebelum pikiran lainnya mulai -- DI SANA! Itulah keelingan sunyi. Itu kemungkinan hanya sesaat pada mulanya namun ketika anda mengenali kesunyian singkat itu anda menjadi terbiasa dengannya, dan ketika anda menjadi terbiasa dengannya maka kesunyian itu berlangsung lebih lama. Anda mulai menikmati kesunyian itu, ketika akhirnya anda menemukannya, dan itulah mengapa ia tumbuh. Namun ingat, kesunyian itu pemalu. Bila kesunyian mendengar anda berbicara mengenainya, ia lenyap seketika!

Sangatlah baik bagi masing-masing kita bila dapat meninggalkan celoteh hati dan tinggal dalam keelingan sunyi atas saat kini secara cukup lama untuk menyadari betapa menyenangkan hal itu. Kesunyian jauh lebih menghasilkan kebijaksanaan dan kejernihan daripada berpikir. Sewaktu anda menyadari betapa jauh lebih menyenangkan dan berharganya sunyi di dalam, maka kesunyian menjadi lebih menarik dan penting bagi anda. Kesunyian Hati menjadi kecenderungan pikiran. Pikiran mencari kesunyian terus-menerus, sampai pada titik di mana ia berpikir hanya bila benar-benar perlu, hanya bila ada maksudnya. Karena, pada tahap ini, anda telah menyadari bahwa kebanyakan pemikiran kita betul-betul tak berarti, bahwa itu tidak menghantarkan anda ke mana-mana, hanya memberikan anda lebih banyak sakit kepala, anda dengan gembira dan mudah menghabiskan banyak waktu dalam keheningan hati.

Tahap kedua dari meditasi ini, lantas, adalah *keelingan sunyi atas saat kini*. Anda boleh menghabiskan bagian terbesar waktu anda hanya mengembangkan kedua tahap ini oleh sebab bila anda dapat sampai begini jauh anda telah melangkah jauh sekali dalam meditasi anda. Dalam keelingan sunyi atas "Hanya Sekarang" itu anda akan mengalami lebih banyak kedamaian, kebahagiaan dan kebijaksanaan sesudahnya.

Bila anda ingin melangkah lebih jauh, maka daripada eling secara sunyi atas apapun yang datang ke dalam pikiran, anda

memilih keelingan sunyi saat ini atas hanya SATU HAL. SATU HAL tersebut dapat berupa pengalaman akan nafas, gagasan mengenai cinta kasih (METTA), lingkaran berwarna yang dibayangkan pikiran (KASINA) atau beberapa lainnya, yang kurang umum, sebagai titik pusat bagi keelingan. Di sini kita akan gambarkan keelingan sunyi saat ini atas nafas.

Memilih untuk memusatkan perhatian kita atas satu hal adalah melepaskan keberagaman dan bergerak ke arah lawannya, kesatuan. Ketika pikiran mulai menyatu, menopang perhatian hanya pada satu hal, pengalaman akan kedamaian, kebahagiaan dan kekuatan bertambah secara berarti. Anda temukan di sini bahwa keberagaman kesadaran -- bagaikan memiliki enam telepon di meja kita yang berdering bersamaan -- adalah suatu beban, dan melepaskan keberagaman ini -- hanya membiarkan satu telepon, saluran pribadi di meja kita -- adalah suatu kelegaan hingga membangkitkan kebahagiaan. Pemahaman bahwa keberagaman adalah sebuah beban itu penting untuk dapat menetap pada nafas.

Bila anda telah mengembangkan keelingan sunyi atas saat ini dengan cermat selama jangka waktu yang panjang, maka anda akan menemukannya cukup mudah untuk mengalihkan keelingan tersebut pada nafas dan mengikuti nafas tersebut dari saat ke saat tanpa henti. Ini oleh sebab dua rintangan utama dari meditasi pernafasan telah ditundukkan. Yang pertama dari dua rintangan ini adalah kecenderungan pikiran untuk melenceng ke dalam masa lalu atau masa depan, dan rintangan kedua adalah celoteh hati. Inilah mengapa saya mengajarkan dua tahap awal berupa keelingan saat ini dan keelingan sunyi atas saat ini sebagai persiapan yang kokoh untuk meditasi yang lebih mendalam atas nafas.

Seringkali terjadi bahwa para meditator memulai meditasi pernafasan sewaktu pikiran mereka masih berlompat-lompat antara masa lalu dan masa depan, dan sewaktu keelingan sedang ditenggelamkan oleh komentar hati. Dengan tiada persiapan mereka temukan meditasi pernafasan itu begitu sulit, bahkan mustahil dan menyerah dalam keputusan. Mereka menyerah oleh sebab mereka tidak memulai pada tempat yang benar. Mereka tidak melakukan pekerjaan awal sebelum mengambil nafas sebagai pusat perhatian mereka. Namun, bila pikiran telah dipersiapkan secara baik dengan menyelesaikan dua tahap pertama ini maka anda akan temukan sewaktu anda beralih ke nafas, anda dapat menetapkan perhatian anda padanya dengan mudah. Bila anda menemukannya sulit untuk menjaga perhatian pada nafas anda maka ini adalah sebuah tanda bahwa anda tergesa-gesa dalam dua tahap pertama. Kembalilah pada latihan-latihan awal! Kesabaran yang cermat adalah jalan tercepat.

Sewaktu anda berpusat pada nafas, anda berpusat pada pengalaman akan nafas yang terjadi sekarang. Anda mengalami "sesuatu yang memberitahu anda apa yang nafas sedang lakukan", entah itu sedang masuk atau keluar atau di antaranya. Beberapa guru bilang agar memperhatikan nafas di ujung hidung, beberapa bilang agar memperhatikannya di perut, dan beberapa bilang agar memindahkannya ke sini dan kemudian memindahkannya ke sana. Saya temukan lewat pengalaman bahwa tidak masalah di mana anda memperhatikan nafas. Kenyataannya lebih baik tidak melokasikan nafas di manapun! Bila anda melokasikan nafas di ujung hidung maka itu menjadi keelingan hidung, bukan keelingan nafas, dan bila anda melokasikannya di perut maka itu menjadi keelingan perut. Coba ajukan pada diri anda pertanyaan ini sekarang "Apakah saya sedang menarik nafas atukah mengeluarkan nafas? Bagaimana anda tahu? Di situ!". Pengalaman itu yang memberitahu anda apa yang nafas sedang lakukan, itulah apa yang anda pusatkan dalam meditasi pernafasan. Lepaskan semua keprihatinan mengenai di mana pengalaman ini berlokasi; pusatkan hanya pada pengalaman itu saja.

Penghalang yang umum pada tahap ini adalah kecenderungan untuk mengendalikan pernafasan, dan ini membuat pernafasan tidak nyaman. Untuk mengatasi penghalang ini, bayangkan bahwa anda hanyalah seorang penumpang dalam sebuah mobil yang melihat melalui jendela kepada nafas anda. Anda bukanlah si pengemudi, bukan pula seorang "pengemudi belakang", jadi berhentilah memberikan perintah-perintah, lepaskan dan nikmati perjalanannya. Biarkan nafas melakukan pernafasan selagi anda sekadar memperhatikannya tanpa ikut campur.

Sewaktu anda tahu nafas sedang masuk, atau nafas sedang keluar, untuk katakanlah seratus nafas secara berturut-turut, tidak terlewat satupun, maka anda telah mencapai apa yang saya sebut tahap ketiga dari meditasi ini, ***perhatian terus-menerus pada nafas***. Ini lebih damai dan bahagia daripada tahap sebelumnya. Untuk melangkah lebih jauh, anda sekarang mengarah pada perhatian terus-menerus sepenuhnya pada nafas.

Tahap keempat ini, atau ***perhatian terus-menerus sepenuhnya pada nafas***, muncul ketika perhatian seseorang meluas untuk mencakup tiap saat dari nafas. Anda mengetahui nafas-masuk pada saat yang paling awal, sewaktu sensasi pertama dari nafas-masuk muncul. Kemudian anda mengamati sensasi-sensasi tersebut berkembang secara bertahap di sepanjang seluruh nafas-masuk, tak terlewat bahkan satu saat pun dari nafas-masuk. Ketika nafas-masuk tersebut selesai, anda mengetahui saat tersebut, anda melihat dalam pikiran anda pergerakan terakhir dari nafas-masuk. Anda kemudian melihat saat berikutnya sebagai sebuah jeda di antara nafas, dan kemudian banyak jeda-jeda lainnya sampai nafas-keluar dimulai. Anda melihat saat pertama dari nafas-keluar dan tiap sensasi berikutnya ketika nafas-keluar berjalan, sampai nafas-keluar lenyap sewaktu fungsinya selesai. Semua ini dilakukan dalam kesunyian dan hanya di dalam saat ini.

Anda mengalami setiap bagian dari tiap nafas-masuk dan nafas-keluar, secara terus-menerus selama beratus-ratus nafas berturut-turut. Inilah mengapa tahap ini disebut "perhatian terus-menerus SEPENUHNYA pada nafas". Anda tidak dapat mencapai tahap ini lewat kekuatan, lewat pencengeraman atau penggenggaman. Anda hanya dapat mencapai tingkat keheningan ini dengan melepas segalanya di seluruh jagad raya, kecuali pengalaman sesaat dari nafas ini yang terjadi secara sunyi sekarang. "Anda" tidak mencapai tahap ini; pikiran yang mencapai tahap ini. Pikiran melakukan pekerjaannya sendiri. Pikiran mengenali tahap ini sebagai kediaman yang sangat damai dan menyenangkan, sendirian saja bersama nafas. Inilah di mana si "pelaku", bagian utama dari ego seseorang, mulai lenyap.

Anda akan temukan bahwa kemajuan terjadi tanpa usaha pada tahap meditasi ini. Anda hanya harus menyingkir dari jalan, melepas, dan memperhatikan itu semua terjadi. Pikiran akan secara otomatis condong, hanya bila anda membiarkannya, ke arah penyatuan yang sangat sederhana, damai dan nikmat yaitu sendirian bersama satu hal, sendirian saja bersama nafas dalam masing-masing dan tiap-tiap saat. Inilah penyatuan pikiran, penyatuan dalam saat kini, penyatuan dalam keheningan.

Tahap keempat adalah apa yang saya sebut "papan loncat" dari meditasi, oleh sebab dari sini orang dapat terjun ke dalam keadaan penuh bahagia. Ketika anda sekadar menjaga penyatuan kesadaran ini, dengan tidak ikut campur, nafas akan mulai melenyap. Nafas tampak berangsur pudar ketika pikiran sebaliknya berpusat pada apa yang berada di tengah pengalaman akan nafas, yaitu kedamaian, kebebasan dan kebahagiaan yang menakjubkan.

Pada tahap ini saya menggunakan istilah "nafas yang indah". Di sini pikiran mengenali bahwa nafas damai ini luar biasa indahnya. Anda eling akan nafas yang indah ini secara terus-menerus, saat demi saat, tanpa ada jeda dalam rantai pengalaman. Anda hanya eling akan nafas yang indah itu, tanpa usaha, dan selama waktu yang sangat panjang.

Sekarang anda biarkan nafas lenyap dan yang tertinggal hanyalah "yang indah". Keindahan tak berwujud menjadi satu-satunya objek pikiran. Pikiran sekarang mengambil objeknya sendiri. Anda sekarang sama sekali tidak eling akan nafas, tubuh, pikiran, suara atau dunia di luar. Apa yang anda elingi hanyalah keindahan, kedamaian, kebahagiaan, cahaya atau apapun yang pencerapan anda nanti menyebutnya. Anda mengalami hanya keindahan, dengan tiada sesuatupun yang indah, secara terus-menerus, tanpa usaha. Anda telah lama melepas ocehan hati, melepas penggambaran hati dan penilaian. Di sini, pikiran begitu heningnya hingga anda tak dapat berkata apapun.

Anda baru saja mengalami berbunganya kebahagiaan yang pertama dalam pikiran. Kebahagiaan yang akan berkembang, tumbuh, menjadi sangat kokoh dan kuat. Dengan demikian anda masuk ke dalam keadaan meditasi yang disebut Jhana. Namun itu untuk Bagian 3 dari ceramah ini!

Bagian 3

Bagian 1 dan 2 menggambarkan empat tahap pertama (sebagaimana mereka disebut di sini) dari meditasi, yaitu:

1. Keelingan saat kini.
2. Keelingan sunyi atas saat kini.
3. Keelingan sunyi saat kini atas nafas.
4. Perhatian terus-menerus sepenuhnya pada nafas.

Masing-masing tahap ini perlu dikembangkan dengan baik sebelum masuk ke dalam tahap berikutnya. Sewaktu orang tergesa-gesa melewati "tahap-tahap pelepasan" ini maka tahap yang lebih tinggi tidak akan tercapai. Ini mirip mendirikan bangunan tinggi dengan landasan yang kurang kokoh. Lantai pertama dibangun dengan cepat, begitu pula lantai kedua dan ketiga. Sewaktu lantai keempat ditambahkan, strukturnya mulai goyah sedikit. Kemudian ketika mereka mencoba menambahkan lantai kelima kesemuanya ambruk. Jadi mohon gunakan banyak waktu pada empat tahap awal ini, membuat mereka semuanya kokoh dan stabil, sebelum melangkah ke dalam tahap kelima. Anda mesti mampu menjaga tahap keempat, "perhatian terus-menerus sepenuhnya pada nafas", eling atas tiap saat dari nafas tanpa jeda, selama dua atau tiga ratus nafas berturut-turut dengan mudah. Saya tidak mengatakan agar menghitung nafas selama tahap ini, namun saya memberikan petunjuk jangka waktu di mana orang mesti tinggal dalam tahap 4 sebelum melangkah lebih lanjut. Dalam meditasi, kesabaran adalah jalan tercepat!

Tahap kelima disebut "*perhatian terus-menerus sepenuhnya pada nafas yang indah*". Seringkali, tahap ini mengalir secara alami, tanpa kelim, dari tahap sebelumnya. Ketika perhatian penuh seseorang menetap dengan mudah dan terus-menerus pada pengalaman akan nafas, dengan tiada sesuatupun mengganggu aliran keelingan yang rata, nafas tersebut menjadi tenang. Ia berubah dari nafas biasa yang kasar, menjadi "nafas indah" yang sangat halus dan damai. Pikiran mengenali nafas indah ini dan menikmatinya. Pikiran mengalami kepuasan yang semakin mendalam. Membahagiakan sekadar berada di sana memperhatikan nafas indah ini. Pikiran tidak perlu didorong. Ia tinggal bersama nafas indah ini dengan sendirinya. "Anda" tidak melakukan apapun. Bila anda mencoba melakukan sesuatu pada tahap ini, anda mengganggu keseluruhan proses, keindahannya hilang dan, laksana mendarat di kepala ular dalam permainan ular tangga, anda jatuh mundur beberapa tingkat. Si "pelaku" harus lenyap dari tahap meditasi ini, dengan hanya si "pemerhati" mengamati secara pasif.

Sebuah cara yang membantu untuk mencapai tahap ini adalah dengan mematahkan kesunyian hati sekali saja, dan dengan lembut katakanlah pada diri anda: "Tenang". Itu saja. Pada tahap meditasi ini, pikiran biasanya begitu peka hingga sentuhan sedikit saja seperti ini menyebabkan pikiran mengikuti perintah tersebut dengan patuh. Nafas menjadi tenang dan nafas yang indah muncul.

Sewaktu anda secara pasif mengamati hanya nafas indah itu setiap saat, pencerapan akan (nafas) "masuk" atau (nafas) "keluar", atau awal atau pertengahan atau akhir dari sebuah nafas, semuanya mesti dibiarkan lenyap. Yang diperhatikan hanyalah pengalaman akan nafas indah ini yang terjadi sekarang. Pikiran tidak mempedulikan pada bagian daur nafas mana ini berada, tidak pula pada bagian tubuh mana ini terjadi. Di sini kita menyederhanakan objek meditasi, pengalaman akan nafas setiap saat, melucuti semua detail-detail yang tidak perlu, bergerak melampaui kemenduaan atas

"masuk" dan "keluar", dan hanya eling akan nafas indah yang tampak halus dan berkesinambungan, hampir-hampir tak berubah sama sekali.

Jangan lakukan apapun sama sekali, dan lihat seberapa halus dan indah dan nirwaktu nafas tersebut dapat nampak. Lihat seberapa tenang anda dapat membiarkannya terjadi. Gunakan waktu untuk mengecap rasa manis dari nafas indah tersebut, yang semakin tenang, semakin manis.

Sekarang nafas tersebut akan lenyap, bukan sewaktu "anda" menginginkannya melainkan sewaktu terdapat cukup ketenangan, meninggalkan hanya "yang indah". Perumpamaan dari kesusastraan Inggris dapat membantu. Dalam "Alice in Wonderland"-nya Lewis Carrol, Alice dan Ratu Putih melihat visiun berupa kucing Cheshire yang tersenyum nampak di langit. Ketika mereka memperhatikannya, mula-mula ekor kucing itu lenyap, kemudian cakarnya diikuti oleh kaki-kakinya yang selebihnya. Segera badan kucing Cheshire itu seluruhnya lenyap meninggalkan hanya kepalanya, masih dengan sebuah senyuman. Kemudian kepalanya mulai pudar, dari telinga dan sungut ke dalam, dan segera kepala kucing yang tersenyum itu benar-benar lenyap -- kecuali senyumannya yang tetap tertinggal di langit! Ini adalah sebuah senyuman tanpa bibir yang melakukan senyum, namun demikian sebuah senyuman yang nampak. Ini adalah analogi yang akurat bagi proses pelepasan yang terjadi pada titik ini dalam meditasi. Kucing dengan sebuah senyuman di wajahnya berarti nafas yang indah. Kucing tersebut lenyap menggambarkan nafas yang lenyap dan senyuman tak berwujud yang masih nampak di langit berarti objek mental murni "keindahan" yang nampak jelas dalam pikiran.

Objek mental murni ini disebut sebuah "NIMITTA". "Nimitta" berarti "tanda", di sini berupa tanda batiniah. Ini adalah objek nyata dalam alam pikiran (CITTA), dan sewaktu ia muncul untuk pertama kalinya ia luar biasa aneh. Orang sama sekali tidak pernah mengalami sesuatu seperti itu sebelumnya. Namun demikian, kegiatan batin yang disebut "pencerapan" mencari lewat tumpukan ingatan dari pengalaman hidupnya sesuatu yang bahkan hanya sedikit mirip agar dapat menyediakan sebuah gambaran bagi pikiran. Bagi kebanyakan meditator, "keindahan tak berwujud" ini, kenikmatan batiniah ini, dicerap sebagai sebuah cahaya yang indah. Ia bukanlah cahaya. Mata tertutup dan kesadaran penglihatan telah lama dipadamkan. Ia adalah kesadaran pikiran yang terbebas untuk pertama kalinya dari dunia lima indera. Ia laksana bulan purnama, yang di sini berarti pikiran yang cemerlang, keluar dari balik awan, yang di sini berarti dunia lima indera. Ia adalah pikiran yang mengejawantah, bukan sebuah cahaya, namun bagi kebanyakan orang ia muncul seperti sebuah cahaya, ia dicerap sebagai sebuah cahaya, oleh sebab penggambaran yang tak sempurna inilah yang terbaik yang pencerapan dapat berikan.

Bagi para meditator lainnya, pencerapan memilih untuk menggambarkan munculnya pikiran untuk pertama kalinya ini dalam bentuk sensasi jasmaniah, semacam kesentosaan yang intens atau ekstasi. Sekali lagi, kesadaran tubuh (yang mengalami kenikmatan dan rasa sakit, panas dan dingin, dsb) telah lama ditutup dan ini bukanlah perasaan jasmaniah. Ia hanya "dicerap" sebagai mirip kenikmatan. Beberapa orang melihat cahaya putih, beberapa melihat bintang emas, beberapa melihat mutiara biru ... faktanya yang penting diketahui adalah bahwa mereka semua menggambarkan fenomena yang sama. Mereka semua mengalami objek mental murni yang sama dan detail-detail yang berbeda ini ditambahkan oleh pencerapan-pencerapan mereka yang berbeda.

Anda dapat mengenali sebuah nimitta lewat 6 ciri berikut: 1) Ia nampak hanya sesudah tahap kelima dari meditasi, sesudah meditator telah bersama nafas yang indah selama waktu yang panjang; 2) Ia muncul setelah nafas lenyap; 3) Ia hanya datang sewaktu lima indera luar berupa penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecapan dan peraba benar-benar absen; 4) Ia mengejawantah hanya dalam pikiran yang sunyi, sewaktu pikiran-pikiran pengomentar (celoteh hati) betul-betul absen; 5) Ia aneh namun sungguh menarik; 6) Ia berupa objek sederhana yang indah. Saya sebutkan ciri-ciri ini supaya anda mampu membedakan nimitta yang nyata dengan yang khayalan.

Tahap keenam, lantas, disebut "mengalami nimitta yang indah". Ia dicapai ketika orang melepas jasmani, pemikiran, dan lima indera (termasuk keelingan akan nafas) sepenuhnya hingga hanya nimitta yang indah tertinggal.

Kadang kala sewaktu nimitta pertama kali muncul ia bisa nampak "pudar". Dalam tahap ini, anda mesti segera kembali pada tahap meditasi sebelumnya, keelingan sunyi terus-menerus atas nafas yang indah. Anda beralih ke nimitta terlalu cepat. Kadang kala nimitta itu cemerlang namun tidak stabil, berpendar-pendar laksana lentera mercu suar dan kemudian lenyap. Lagi-lagi ini menunjukkan bahwa anda telah meninggalkan nafas yang indah terlalu dini. Seseorang mesti mampu menopang perhatiannya pada nafas yang indah dengan mudah selama waktu yang sangat panjang, sebelum pikiran mampu menjaga perhatian yang jernih pada nimitta yang jauh lebih halus. Jadi latihlah pikiran pada nafas yang indah, latihlah dengan sabar dan tekun, kemudian ketika sudah waktunya untuk beralih ke nimitta, ia nampak cemerlang, stabil dan mudah untuk ditopang.

Penyebab utama mengapa nimitta nampak pudar adalah karena dalamnya kepuasan hati terlalu dangkal. Anda masih "menginginkan" sesuatu. Biasanya, anda menginginkan nimitta yang cemerlang atau anda menginginkan Jhana. Ingatlah, dan ini penting, Jhana-jhana adalah keadaan melepas, keadaan kepuasan hati yang luar biasa dalam. Jadi lepaskan pikiran yang lapar tersebut, kembangkan kepuasan hati pada nafas yang indah, maka nimitta serta jhana akan terjadi dengan sendirinya.

Penyebab utama mengapa nimitta tidak stabil adalah karena si "pelaku" tidak bisa berhenti ikut campur. Si "pelaku" merupakan pengendali, pengemudi belakang, yang selalu terlibat pada apa yang tidak semestinya dan mengacaukan segalanya. Meditasi ini adalah proses alami untuk sampai pada tetirah dan ia mewajibkan "anda" untuk menyingkir sepenuhnya dari jalan. Meditasi mendalam hanya muncul sewaktu anda betul-betul melepas, dan ini berarti BETUL-BETUL MELEPAS sampai pada titik di mana proses menjadi tak terakses oleh si "pelaku".

Sebuah cara yang terampil untuk mencapai pelepasan mendalam seperti itu adalah dengan secara sengaja menawarkan hadiah keyakinan pada nimitta tersebut. Patahkan kesunyian tersebut untuk sesaat saja, begitu lembutnya, dan bisikkan seolah-olah berada di dalam pikiran anda bahwa anda memberikan keyakinan sepenuhnya pada nimitta tersebut, sehingga si "pelaku" dapat melepas semua kendali dan lenyap. Pikiran, yang diwakili di sini oleh nimitta di hadapan anda, akan lantas mengambil alih proses selagi anda memperhatikan itu semua terjadi.

Anda tidak perlu melakukan apapun di sini oleh sebab keindahan intens dari nimitta lebih daripada mampu untuk menahan perhatian tanpa bantuan anda. Hati-hatilah di sini, jangan melakukan penilaian. Pertanyaan-pertanyaan seperti "Apakah ini?", "Inikah Jhana?", "Apa yang mesti saya lakukan selanjutnya?", dan seterusnya merupakan pekerjaan dari "si pelaku" yang mencoba untuk terlibat kembali. Ini mengganggu proses tersebut. Anda boleh menilai segalanya ketika perjalanan selesai. Ilmuwan yang baik hanya menilai percobaannya ketika telah berakhir, sewaktu seluruh data masuk. Jadi sekarang, jangan menilai atau mencoba untuk memikirkannya. Tidak perlu menaruh perhatian pada sisi dari nimitta tersebut "Apakah itu bulat atau oval?", "Apakah sisinya jelas atau kabur?". Ini semua tidak perlu dan hanya mengarah lebih lanjut pada keberagaman, kemenduaan atas "di dalam" dan "di luar", serta gangguan.

Biarkan pikiran condong ke mana ia inginkan, yang biasanya di pusat nimitta. Pusatnyalah di mana bagian terindah terletak, di mana cahayanya paling cemerlang dan murni. Lepaskan dan nikmati saja perjalanannya ketika perhatian tertarik ke pusat dan jatuh ke dalamnya, atau ketika cahaya tersebut meluas ke sekeliling menyelubungi anda sepenuhnya. Ini, kenyataannya, merupakan pengalaman yang serupa dan sama namun dicerap dari sudut pandang yang berbeda. Biarkan pikiran menyatu dalam kebahagiaan. Biarkan tahap ketujuh dari jalan meditasi ini, *Jhana*, muncul.

Terdapat dua rintangan umum di pintu menuju Jhana: kegembiraan dan ketakutan. Kegembiraan ialah menjadi bergairah. Apabila, pada titik ini, pikiran berkata "Wah, ini dia!" maka Jhana kemungkinan besar tidak terjadi. Tanggapan "Wah" ini perlu dihilangkan demi kepasifan mutlak. Anda dapat menunda semua "Wah" sampai telah keluar dari Jhana, tempat mereka selayaknya. Rintangan yang lebih mungkin, adalah ketakutan. Ketakutan muncul pada pengakuan atas kekuatan dan kebahagiaan dahsyat dari Jhana, atau bisa pula pada pengakuan bahwa untuk sepenuhnya masuk ke dalam Jhana, sesuatu harus ditinggalkan -- Anda! Si "pelaku" yang sunyi sebelum Jhana namun masih di sana. Di dalam Jhana, si "pelaku" hilang seluruhnya. Si "pemerhati" tetap berfungsi, anda tetap terjaga, namun seluruh kendali sekarang berada di luar jangkauan. Anda bahkan tak dapat membentuk secercah pikiran pun, apalagi membuat keputusan. Kehendak membeku, dan ini dapat nampak mengerikan bagi pemula. Tak pernah sebelumnya dalam hidup anda alami begitu terlucuti dari semua kendali namun begitu terjaga penuh. Ketakutannya merupakan ketakutan atas penyerahan sesuatu yang begitu pribadi berupa kehendak untuk bertindak.

Ketakutan ini bisa ditanggulangi lewat keyakinan dalam Ajaran Sang Buddha, disertai daya tarik kebahagiaan yang terletak di hadapan yang bisa dilihat sebagai imbalannya. Sang Buddha seringkali berkata bahwa kebahagiaan Jhana "mesti jangan ditakuti namun mesti dituruti, dikembangkan dan dilatih sering-sering" (LATUKIKOPAMA SUTTA, MAJJHIMA NIKAYA). Jadi sebelum ketakutan muncul, tawarkan rasa keyakinan penuh anda pada kebahagiaan tersebut dan jagalah iman dalam Ajaran Sang Buddha beserta teladan Siswa-siswa Mulia. Percayakan Dhamma dan biarkan Jhana memeluk anda dengan hangat demi pengalaman bahagia tanpa-usaha, tanpa-tubuh dan tanpa-ego yang akan paling mendalam dari hidup anda. Punyailah keberanian untuk sepenuhnya melepas kendali sementara waktu dan alami semua ini untuk diri anda sendiri.

Bila itu adalah sebuah Jhana maka akan berlangsung lama. Tak layak disebut Jhana bila berlangsung hanya beberapa menit. Biasanya, Jhana-jhana yang lebih tinggi bertahan selama berjam-jam. Sekali di dalamnya, tiada pilihan. Anda akan keluar dari Jhana hanya ketika pikiran telah siap untuk keluar, sewaktu "bahan bakar" pelepasan yang dibangkitkan sebelumnya terpakai habis. Ini merupakan keadaan kesadaran yang hening dan memuaskan yang sifat alaminya adalah untuk bertahan selama waktu yang sangat panjang. Ciri lainnya dari Jhana adalah bahwa ia terjadi hanya setelah nimitta dilihat sebagaimana di atas. Lagi pula, anda mesti ketahui bahwa selagi berada di dalam Jhana yang manapun adalah mustahil untuk mengalami tubuh (contohnya rasa sakit jasmaniah), mendengar suara dari luar atau menghasilkan pikiran apapun, bahkan tidak pula pikiran-pikiran yang "baik". Yang ada hanyalah kemanunggalan pencerapan yang jernih, sebuah pengalaman kebahagiaan tak-mendua yang berlanjut tak berubah selama waktu yang sangat panjang. Ini bukanlah lupa daratan [trance], namun sebuah keadaan keelingan yang meninggi. Ini dikatakan supaya anda sendiri dapat mengenali apa yang anda anggap Jhana itu nyata atau khayalan.

Terdapat banyak lagi pada meditasi, namun di sini hanya metode dasar yang telah digambarkan menggunakan tujuh tahap yang berpuncak dengan Jhana Pertama. Banyak lagi yang bisa dikatakan mengenai "lima penghalang" dan bagaimana mereka ditanggulangi, mengenai arti kewaspadaan dan bagaimana menggunakannya, mengenai Empat Satipatthana dan Empat Dasar Kesaktian (IDDHIPADA) dan Lima Daya (INDRIYA) dan, tentu saja, mengenai Jhana-jhana yang lebih tinggi. Semua ini berhubungan dengan latihan meditasi namun mesti ditunda untuk kesempatan lain.

Bagi mereka yang salah arah menganggap ini semua "hanya latihan Samatha" tanpa berkenaan dengan Wawasan (VIPASSANA), mohon mengerti bahwa ini bukanlah Vipassana maupun Samatha. Ini disebut "Bhavana" [pengembangan batin/cy], metode yang diajarkan oleh Sang Buddha dan diulang dalam Tradisi Hutan di Thailand Timur Laut di mana guru saya, YM Ajahn Chah, merupakan bagian darinya. Ajahn Chah seringkali berkata bahwa Samatha dan Vipassana tidak dapat dipisahkan, tidak pula pasangan tersebut dapat dikembangkan di luar Pandangan Benar, Niat Benar, Perilaku Benar dan seterusnya. Sesungguhnya, untuk membuat kemajuan dalam tujuh tahap di atas, meditator perlu pemahaman dan penerimaan atas Ajaran Sang Buddha dan perilakunya haruslah murni. Wawasan akan diperlukan untuk mencapai masing-masing dari tahap-tahap ini, yaitu wawasan ke dalam makna dari "pelepasan". Semakin jauh orang mengembangkan tahap-tahap ini, semakin dalam wawasannya, dan bila anda telah mencapai sejauh Jhana maka

itu akan mengubah seluruh pemahaman anda. Boleh dibilang, Wawasan menari di sekitar Jhana dan Jhana menari di sekitar Wawasan. Inilah Jalan menuju Nibbana sebab, Sang Buddha berkata, "bagi ia yang menggemari Jhana, empat hasil bisa diharapkan: Pemenang Arus, Yang Kembali Sekali, Yang Tak Kembali, atau Arahata" (PASADIKĀ SUTTA, DIGHA NIKĀYA).

[Disunting dari sebuah ceramah oleh Ajahn Brahmavamso selama retreat 9 hari di Perth Utara, Australia Barat, Desember 1997. Dikutip dari Segenggam Daun Bodhi]

More : [The Jhanas](#) by Ajahn Brahmavamso

Source : <http://www.geocities.com/bbcid1>

[Home](#) | [Links](#) | [Contact](#)

[Copy Right Issues](#) © DhammaTalks.net

